NOTAT Overgangsalder

I maj 2025 har DSR Analyse gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt medlemmerne af Dansk Sygeplejeråds medlemspanel. 52% af de 2.025 inviterede medlemmer deltog i undersøgelsen. Dette notat præsenterer de af undersøgelsens resultater, der handler om sygeplejerskernes oplevelser med overgangsalderen. Resultater om hvorvidt respondenten er i overgangsalder er vægtet på alder. De øvrige spørgsmål vedrørende generne ift. overgangsalder m.v. er ikke vægtet på alder, da overgangsalder vedrører en afgrænset aldersgruppe.

Hovedresultater

- 24% af de beskæftigede sygeplejersker angiver at være overgangsalderen, og 13% angiver at være i en begyndende overgangsalder. Samlet 37%.
- 16% oplever i høj/meget høj grad og 43% i nogen grad, at gener i forbindelse med overgangsalder er belastende.
- 10% oplever i høj/meget høj grad og 34% i nogen grad, at gener i forbindelse med overgangsalder påvirker deres arbejde. Særligt gener som dårlig søvn eller nattesved, udmattelse/træthed og hedeture påvirker sygeplejerskerne på arbejde.
- 51% af sygeplejerskerne i overgangsalderen oplever i mindre grad eller slet ikke, at deres arbejdsplads er støttende for kvinder med gener ift. overgangsalderen.

Sygeplejerskernes oplevelser og holdninger ift. overgangsalderens indvirkning på arbejdslivet

Tabel 1 viser, at 24% af sygeplejerskerne angiver at være overgangsalderen, og 13% angiver at være i en begyndende overgangsalder. Samlet 37%.

Tabel 1. Er du i overgangsalderen, eller er du vej i overgangsalderen?

	Andel
Ja, jeg er i overgangsalderen (har ikke haft blødning i mere end 12 måneder)	24%
Ja, jeg er i begyndende overgangsalder (uregelmæssige blødninger og symptomer på overgangsalder)	14%
Nej	54%
Ved ikke	4%
Ønsker ikke at svare	1%
Ikke relevant	3%
Total	100%

Anm. Sygeplejersker som er i beskæftigelse, n=1201. Procenter summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding. Data er vægtet på alder. Kilde: DSR analyse

Blandt de sygeplejersker der er i overgangsalderen angiver 18%, at generne ift. overgangsalderen i høj eller meget høj er belastende. 43% angiver generne i nogen grad som belastende og 24% i mindre grad. 13% oplever slet ikke at der er gener i forbindelse med overgangsalderen. Dette fremgår af tabel 2.

Tabel 2. I hvilken grad er gener i forbindelse med overgangsalderen belastende for dig samlet set?

	Andel
I meget høj grad	4%
I høj grad	14%
I nogen grad	43%
I mindre grad	24%
Slet ikke	13%
Ved ikke	1%
Total	100%

Anm. n=569. Sygeplejersker som er i overgangsalderen. Procenter summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding. Data er ikke vægtet på alder, da overgangsalder vedrører en afgrænset aldersgruppe. Kilde: DSR analyse

10% af sygeplejersker, der er i overgangsalderen angiver, at generne i høj eller meget høj grad påvirker deres arbejde. 34% angiver i nogen grad, 30% i mindre grad og 26% slet ikke.

Tabel 3. I hvilken grad har gener i forbindelse med overgangsalderen påvirket dit arbejde?

	Alle
I meget høj grad	2%
I høj grad	8%
I nogen grad	34%
I mindre grad	30%
Slet ikke	26%
Ved ikke	1%
Total	100%

Anm. N=569. Sygeplejersker som er i overgangsalderen. Procenter summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding. Data er ikke vægtet på alder, da overgangsalder vedrører en afgrænset aldersgruppe. Kilde: DSR analyse

Hovedparten af sygeplejersker i overgangsalder oplever at en eller flere gener i forbindelse med overgangsalderen påvirker deres arbejdsliv. De gener som fylder mest for sygeplejerskerne i deres arbejde, er dårlig søvn eller nattesved (70%), udmattelse/træthed (57%) og hedeture (53%). Dette ses af tabel 4.

Tabel 4. I hvilken grad har gener i forbindelse med overgangsalderen påvirket dit arbejde?

	Andel
Ja en eller flere gener	**86%**
Dårlig søvn eller nattesved	70%
Udmattelse/træthed	57%
Hedeture	53%
Led eller muskelsmerter	49%
Koncentrationsbesvær	43%
Hovedpine/migræne	30%
Humørsvingninger	28%
Depressionslignende symptomer	19%
Angstlignende symptomer	9%
Andet (uddyb gerne hvilke)	3%
Nej, jeg har ikke oplevet gener, der har påvirket mit arbejdsliv	14%
Ved ikke/ønsker ikke at svare	1%
Total	100%

Anm. N=568. Sygeplejersker som er i overgangsalderen. Procenter summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding. Data er ikke vægtet på alder, da overgangsalder vedrører en afgrænset aldersgruppe. Kilde: DSR analyse

En analyse af fritekster fra spørgsmålet: "Uddyb gerne hvordan overgangsalderen påvirker dig i det arbejde" indeholder en række beskrivelser af forskellige udfordringer og symptomer, som folk oplever i forbindelse med overgangsalderen. Nogle af de mest fremtrædende problemer inkluderer:

- Ekstrem utilpashed og uro i kroppen, især op til hedeture, hvilket gør det svært at koncentrere sig og have overskud til andet.
- Svedeture, hvor sveden driver ned ad kroppen og gør tøjet vådt, hvilket er ekstra slemt, når man skal have handsker og plastforklæde på.
- Kronisk træthed på grund af manglende søvn, selvom alle forholdsregler er taget for at få en god søvn.
- Brug af mundbind og andre værnemidler, som giver varme og stresser, hvilket fører til flere hedeture.
- Dårlig nattesøvn, som gør det svært at komme igennem dagen.
- Hukommelsesbesvær og koncentrationsbesvær, som gør det svært at præstere som før.
- Træthed og mindre overskud.

- Der er også beskrivelser af, hvordan disse symptomer påvirker arbejdet, såsom at det bliver sværere at klare 8 timers vagter uden at resten af dagen er ødelagt, og at det er svært at forklare eller vejlede, når man glemmer almindelige ord.

11% har været sygemeldt fra arbejde pga. gener i forbindelse med overgangsalderen. 87% har ikke, jf. tabel 5.

Tabel 5. Har du på noget tidspunkt været sygemeldt fra dit arbejde pga. gener i forbindelse med overgangsalderen?

	Alle
Ja, jeg har været fuldtidssygemeldt	1%
Ja, jeg har været deltidssygemeldt	0%
Ja, jeg har haft 1-2 sygedage pr. måned	2%
Ja, under 1 sygedag pr. måned	8%
Nej	87%
Ved ikke	2%
Ønsker ikke at svare	0%
Total	100%

Anm. N=567. Sygeplejersker har svaret på spørgsmålet. Sygeplejersker som er i overgangsalderen. Procenter summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding. Data er ikke vægtet på alder, da overgangsalder vedrører en afgrænset aldersgruppe. Kilde: DSR analyse

51% for sygeplejersker i overgangsalderen (OA) angiver, at deres arbejdsplads i mindre grad eller slet ikke er støttende for kvinder med gener ifm. overgangsalderen. Denne andel er 28% blandt beskæftigede sygeplejersker, der ikke er i overgangsalderen. Dette fremgår af tabel 6.

Tabel 6. I hvilken grad oplever du din arbejdsplads som støttende for kvinder med gener ift. overgangsalderen?

	Alle	Kvinder i overgangs-alderen	Ikke i overgangs-alderen
I meget høj grad	1%	1%	1%
I høj grad	4%	4%	5%
I nogen grad	11%	10%	11%
I mindre grad	12%	14%	11%
Slet ikke	24%	37%	17%
Ved ikke/Ønsker ikke at svare	47%	33%	55%
Total	100%	100%	100%
Antal	1192	564	754

Anm. Sygeplejersker i beskæftigelse (vægtede data) og i overgangsalderen (uvægtede data). Der er signifikant forskel på besvarelserne, da p<0,05. Procenter summer ikke nødvendigvis til 100 grundet afrunding. Kilde: DSR analyse